

# 2024年12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	1 8:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★
2 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	3 10:00 はじめての陰ヨガ (M) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	4 【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラククスヨガ (C) ★	5 10:00 冬の香りとヨガ (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	6 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★～★★★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	7 8:30 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★～★★★ 10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★  13:30~15:00 暮らしが整う私と手帖のススメ vol.1	8 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
9 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	10 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	11 【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラククスヨガ (C) ★	12 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	13 10:00 週末リセットストレッチヨガ (C) ★	14 8:30 週末の香りヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★	15 満月 8:30 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★ 10:15 満月の月礼拝 (C) ★★  すこやかな骨盤底のための ヨガアーサナWS 13:30~16:00
16 10:00 やさしいヨガクラス (C) ★	17 10:00 やさしい眠活ヨガ (M) ★  18:30 はじめてのヨガクラス (M) ★	18 10:00 骨盤ケア&リラククス(C) ★  【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラククスヨガ (C) ★	19 10:00 頭のカッサとヨガ (M) ★  18:30~20:00 暮らしが整う私と手帖のススメ vol.1	20 10:00 close  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	冬至 21 8:30 自律神経をととのえる朝ヨガ (C) ★ 10:15 太陽礼拝&リストラティブ (C) ★～★★★	22 8:30 はじめてのヨガクラス (M) ★ 10:15 やさしい眠活ヨガ (M) ★
23 10:00 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★  年末チケット～1/5まで	24 10:00 冬の香りとヨガ (M) ★  18:30 やさしい眠活ヨガ (M) ★	25 【会員限定】オンラインのみ 20:45 online45分 おやすみ前のリラククスヨガ (C) ★	26 10:00 はじめてのヨガクラス (M) ★  18:30 はじめての陰ヨガ (M) ★	27 10:00 ゆっくりと動くフローヨガ (C) ★★  19:30 眠れるキャンドルナイトヨガ (C) ★	28 8:30 ゆったり呼吸と動くヨガ (Y) ★  10:15~11:45 (M) ★ 一年の疲れをいやすやさしい陰ヨガ ※2回チケット消化90分クラス	29 8:30 はじめてのヨガクラス(C) ★  10:15~11:45 (C) ★★ 年納めフローヨガ&リストラティブヨガ ※2回チケット消化90分クラス
30 10:00~12:00 【まち×ヨガ×年越し！】 1チケット消化+お粥代 太陽礼拝12回&しずかなヨガの時間 ヨガの後は、お粥を食べましょう！  12:30~14:00 暮らしが整う私と手帖のススメ vol.1	31 お休み 新月	1月1日 お休み	2 お休み	3 10:00 ヨガはじめレッスン (C) ★	4 8:30 正月太り解消ヨガ (C) ★～★★★ 10:15 ゆるヨガ (筋膜リリース) (C) ★	5 8:30 週末の香りヨガ (M) ★ 10:15 はじめてのヨガクラス (M) ★